

**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Педагогический институт физической культуры и спорта

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

**Материалы V научно-практической конференции
с международным участием
г. Москва, 26 марта 2015 г.**

Москва, 2015

УДК 796(063)

ББК 75-431

И 4-39

Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы V научно-практической конференции с международным участием (26 марта 2015 г., Москва) / ПИФКиС МГПУ. М., 2015.

Все материалы представлены в авторской редакции

Электронная версия сборника размещена на сайте ГБОУ ВО МГПУ по адресу:

Оргкомитет конференции:

Родионов В.А. – председатель, д.п.н., профессор, директор ПИФКиС

Михайлов Н.Г. – член оргкомитета, к.п.н., доцент

Беляев В.С. – член оргкомитета, д.п.н., профессор

Никитушкин В.Г. – член оргкомитета, д.п.н., профессор

Распопова Е.А. – член оргкомитета, д.п.н., профессор

Чечельницкая С.М. – член оргкомитета, д.м.н., профессор

Розанова Г.В. – секретарь оргкомитета

СОДЕРЖАНИЕ

Авторы	Название	Стр.
Родионов В.А.	ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	8
I. НОВОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
Виноград Д.В.	ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ВОСПИТАННИКОВ СУВОРОВСКИХ ВОЕННЫХ УЧИЛИЩ И КАДЕТСКИХ КОРПУСОВ	
Галухин Р.М.	ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	10
Михайлова С.В.	ПАРАМЕТРЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	12
Назарова И.В.	АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	15
Германова Л.А.	ВОСПИТАНИЕ РИТМИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЕТСКОМ САДУ	18
Германов Г.Н.	ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	21
Денисова В.М.	ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ К ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ДИНАМИЧЕСКИХ УСИЛИЙ	23
Стрижак А.П.	ГОЛЬФ КАК ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	26
Деревлева Е.Б.	МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ БЫСТРОТЫ ПРОСТЫХ РЕАКЦИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛАЗЕРНОГО ТРЕНАЖЁРА-СТИМУЛЯТОРА ВИЗУАЛЬНО- МОТОРНЫХ РЕАГИРОВАНИЙ	29
Михайлова Э.И.	ТРЕТИЙ ЧАС УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УРОК ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ШКОЛЕ	32
Деревлева Е.Б.		33

Рипа М.Д.	ИЗ ОПЫТА ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ	
Цукерман М.И.	СТУДЕНТОВ К СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ И	
	ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	35
Родичкин П.В.	ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	
Степченко О.П.	СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ В	
	ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДВИЖНЫХ	
	ИГР	37
Сими́на Т.Е.	ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ	
	ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-	
	ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ	
	КОМПЛЕКСЕ	39
Стефановский М.В.	ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЯ	
Поверин Р.А.	ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	42
II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЮНОШЕСКОГО И ЖЕНСКОГО СПОРТА		
Антонова Е.А.	ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ-	
Врублевский Е.П.	ПРЫГУНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	45
Буторин В.В.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРАКТЕРИСТИКА	
	САМОСОЗНАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ	
	СПОРТСМЕНОВ	48
Горбунова Е. А.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ К	
Козлова С.Ю.	СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ	
	ВЫСТУПЛЕНИЯ НА «ЧУЖОМ ПОЛЕ»	51
Зудилина А.С.	ПРОБЛЕМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
	ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ	
	ТАНЦАМИ	54
Зудилина Д.С.	К ВОПРОСУ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ	
Михайлов Н.Г.	ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧИКОВ	56
Каймин М.А.	РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ	
Орлов С.В.	НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ	
Орлов А.С.	ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ	58
Князькова С.А.	МЕТОДИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫМ	
	СОСТОЯНИЕМ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	60
Князькова С.А.	ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА И ИХ	
Стюхина Г.А.	РОЛЬ В УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	62
Костикова Н.В.	ПСИХОСПОРТОГРАММА В ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ	64

Кротова А.	ПОГОВОРИМ О ПРИКОСНОВЕНИИ	67
Ленская Е.В.	БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	69
Лохматов К.С.	АНАЛИЗ МОТИВОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ ТРИАТЛОНА)	71
Матвеев Ю.А.	РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКА СЕРДЕЧНОЙ ПАТОЛОГИИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	74
Беляев В.С.	УПРАВЛЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ «OptoJump Next»	78
Петрова М.А.	ВЛИЯНИЕ ВИДА СПОРТА НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 16 ЛЕТ	80
Федчук Д.В.	ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 16 ЛЕТ	80
Полянский Е.Б.	МОТИВАЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	82
Уляева Л.Г.	ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	82
Родионова И.А.	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ РЕЗЕРВА (НА ПРИМЕРЕ ФЕХТОВАНИЯ)	85
Столов И.И.	«ПРОТИВОРЕЧИЕ» ДИАЛЕКТИКИ КАК РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	87
Столов И.И.	ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПРИНТЕРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	89
Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б.	МОНИТОРИНГ И ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	92
Уляева Г.Г.	СПОРТСМЕНОВ	92
Усков В.А.	ПОКАЗАТЕЛИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВАРИАТИВНЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	95
Усков В.А.	ПОКАЗАТЕЛИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВАРИАТИВНЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	95
Усков В.А.	МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ РДО И ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ	96
Назартян Р.А.	ВНИМАНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ	96
Никитин С.Е.	ВЫПОЛНЕНИЯ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ	96
Филина Л. В.	ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ	

Николаева Н.И.	СПОРТА НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА	100
Черногоров Д.Н.	ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ЮНЫХ Беляев В.С.	102
Тушер Ю.Л.		
Шамин Д.А.	ПРОБЛЕМЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ В Кандаурова Н.В.	106
	ХОККЕЕ НА ТРАВЕ В РОССИИ	

III. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Азевич А.И.	ОНЛАЙН-КАЛЬКУЛЯТОРЫ КАК СРЕДСТВО УЧЕТА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧЕЛОВЕКА	108
Кулькова И.В.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ Никитушкин В.Г.	109
	СЛАБОСЛЫШАЩИХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ	
Пашкова Ю.В.	ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В ФЛОРБОЛ, Чернышова О.А.	113
	ПРИМЕНЯЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ	
Распопова Е.А.	ПРИЧИНЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ К ЗАНЯТИЯМ Креопалов А.В.	115
	ПРЫЖКАМИ В ВОДУ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В СИСТЕМЕ ФИТНЕСА	

IV. ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ

Каймин М.А.	КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТИВНЫХ ИЗМЕРЕНИЙ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	118
Мельник Е.В.	ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ Мельхер Д.А.	122
	АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ	
Распопова Е.А.	ПЛАВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ КОМПЛЕКСЕ ГТО	125
Постольник Ю.А.		
Савельева О.Ю.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ»	127
Савин М.В.	АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ АБИТУРИЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ	

	КОЛЛЕДЖЕЙ	130
Савин М.В.	ПРИЧИНЫ ПАССИВНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	132
Сморчков В.А. Машошина И.В.	СЛУЖЕБНО-ИГРОВЫЕ ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАДАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ ИНСТИТУТОВ ГПС МЧС РОССИИ	133
Сыч С.П.	ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНОЙ ДОСКИ SMART	135
Терян В.Г.	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА-ТРЕНЕРА ПО ФУТБОЛУ: ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА	137
Язепова О.В. Стрижак А.П.	АДЕКВАТНОСТЬ КАК ОСНОВА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА	140

II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЮНОШЕСКОГО И ЖЕНСКОГО СПОРТА

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Антонова Е.А.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Врублевский Е.П.

Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша

Введение. Многолетняя, систематическая и целеустремленная подготовка спортсменов к высоким спортивным результатам имеет важное значение. В этой связи возникла необходимость научно обогащать, планировать и систематизировать весь процесс тренировки спортсменов от юношеского спорта до спорта высших достижений. Спортивная тренировка от новичка до рекордсмена представляет собой единый процесс многолетней подготовки. В практике спорта его принято условно разделять на несколько этапов, которые зависят от закономерностей возрастного развития, преимущественной направленности тренировок, индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства (В. Г. Никитушкин, 2010).

Деление многолетнего процесса подготовки можно считать условным, не имеющим четких границ и может варьироваться. Подчеркивается, что продолжительность этапов обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся, а решая вопрос о переходе к очередному этапу, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок

Этап начальной подготовки в акробатике начинается уже с младшего школьного возраста, а иногда и раньше, и заканчивается с началом этапа начальной спортивной специализации. Тренировочные занятия, как правило, проводятся 2-4 раза в неделю по 60-120 минут каждое. Наполняемость группы 10-12 человек.

Основной целью данного этапа, продолжительность которого, примерно 1-3 года, становится закладка фундамента будущих достижений. Данная цель реализуется с помощью следующих задач:

а) всестороннее гармоничное развитие организма; б) укрепление здоровья; в) привитие интереса к занятиям спортом; г) заложение основ общей и специальной двигательной подготовленности; д) создание богатого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, обучение простейшим акробатическим элементам.

Отбор в группы начальной подготовки по прыжкам на акробатической дорожке рекомендуется начинать в возрасте 7-9 лет. Это связано с тем, что форсированная и чрезмерно ранняя (и, часто, суженная!) специализация может привести к быстрым спортивным результатам, которые в дальнейшем могут стать лишь посредственными и привести, в лучшем случае, к остановке роста спортивного мастерства.

Однако Болобан В.Н (1988) говорит о возможности начала занятий с 6-летнего возраста, а девочек в некоторых случаях и с 5 лет. Это связано с усложнением координационной сложности упражнений, требующих к тому же еще и хорошей гибкости, прыгучести, «мышечной памяти» надвижения, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Оптимальный возраст для овладения современной техникой упражнений для девочек составляет 10-12, для мальчиков – 12-14 лет. Поэтому целесообразней, чтобы этап начальной подготовки начинался раньше. Но при этом, чем раньше начинается данный этап, тем более разносторонняя должна быть подготовка.

Занятия на начальном этапе строятся по типу общей физической подготовки с использованием как можно большего комплекса доступных средств всестороннего физического развития и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных достижений). При этом не рекомендуется на этом этапе спешить с узкой спортивной ориентацией. Общая физическая подготовка юных спортсменов должно, примерно, составлять 40-80 % от общего объема времени учебно-тренировочного занятия. Она необходима как основа развития специальной тренированности и уже начиная с юного возраста может обеспечивать рост спортивных результатов.

Так же не стоит забывать, что в младшем школьном возрасте слабо развиты мышцы спины. В результате чего дети не в состоянии долго поддерживать тело в правильном положении и это может привести к развитию деформации позвоночника, искривлению осанки и т.д. Поэтому на данном этапе разносторонняя физическая подготовка должна быть направлена не только на адаптацию функциональных систем к нагрузке, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата. Кроме того, иногда, вследствие одностороннего развития отдельных групп мышц, причинами травматизма является закрепощение мышц, а разносторонняя подготовка помогает менять направленность упражнений, делает занятия более разнообразными, положительно влияя на уровень работоспособности.

Подготовка на начальном этапе так же характеризуется большим разнообразием средств, методов и организационных форм, широким применением элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны планироваться учебно-тренировочные занятия со

значительными физическими и психическими нагрузками, с применением однообразного, монотонного учебного материала.

Так же задачами этого этапа является освоение основ техники упражнений, выявление наиболее одаренных к занятиям, приобщение к соревнованиям. При этом не следует с первых лет начинать прибегать к так называемому «штурму сложности». Освоение техники сложных элементов возможно только при наличии большой базовой подготовки, которая будет не только способствовать ее усвоению, но и сократит сроки обучения. Вследствие этого необходимо обучать большому количеству движений, которые в дальнейшем смогут стать подводящими и подготовительными к более сложным упражнениям. При обучении технике упражнений необходимо пристальное внимание обращать на овладение основным, ведущим элементом движений, на способность выполнять упражнения свободно, с хорошей амплитудой.

В связи с небольшой продолжительностью комбинации в акробатических прыжках на дорожке, важное значение приобретает не максимальная сила, а скорость ее реализации в короткие интервалы времени при сохранении оптимальной амплитуды движения. Исходя из этого, для акробатов-прыгунов большое значение имеют скоростно-силовые способности, которые проявляются при выполнении упражнения: при приземлении, отталкивании и других резких движениях, а значит, и определяют уровень подготовки к их выполнению. При этом работу скоростно-силового характера следует начинать с многократного выполнения собственно акробатических, гимнастических и прыжковых упражнений, способствующих последовательному развитию голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуется 2-3 раза в год проводить тестирование и сдачу разнообразных контрольных упражнений. Динамика выполнения последних будет служить показателем для дальнейшего отбора спортсменов. Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и применяемых в нем специальных средств и методических приемов для развития скоростно-силовых способностей в практике спорта используют ряд двигательных тестов. Наиболее точным отражением уровня развития скоростно-силовых способностей являются результаты в различных прыжках. В сложнокоординационных видах спорта часто используют прыжок вверх с места со взмахом рук или без взмаха руками и прыжок в длину с места.

Заключение. В результате всего вышесказанного можно сделать вывод, что спортивную тренировку акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки необходимо проводить по принципу общей физической подготовки с перспективой на дальнейший

спортивный рост, создавая большой двигательный опыт занимающихся и удовлетворяя физическую потребность детей в движении.